

視像面試技巧

面試前準備及面試過程注意

面試前準備

視像設備

- 預先數天檢查及試用電腦設備、視像鏡頭(清晰度)、音響(音量)、足夠電源(火牛)及穩定連線(Wifi或Lan線)。如有手提電腦，亦應先檢查。
- 預備多一張電話卡或WiFi蛋，以防網絡不穩。
- 可預備耳機/耳筒，加強良好的收音及聆聽效果。
- 預先調較角度及距離，以水平線為佳。

外表及衣著打扮

- 衣著打扮需配合工種，以斯文得體為佳。
- 切忌只穿半身面試裝束。
- 基本化妝是一種禮貌，但過份便會影響觀感。
- 恤衫請先燙直。
- 預先清理面部，如修剪鼻毛、清潔毛孔及遮蓋暗瘡等。
- 可預先清理鬍子。

背景選擇

- 選擇明亮簡潔作背景(如牆壁或門)及安靜的地方，如非必要盡量勿用虛擬背景。
- 如家中環境太凌亂，可到一些共享空間租借房間。

文件準備

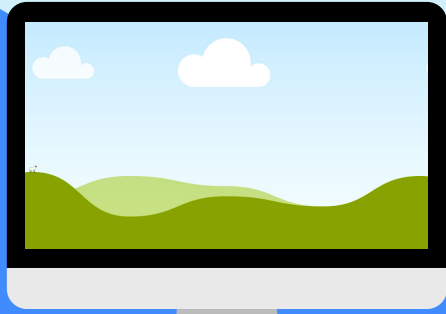
- 預先把提示紙或講稿放在鏡頭旁邊，並盡量以列點形式填寫。
- 學歷、工作等證明文件放在垂手可得的位。

了解視像軟件的特性

- 預先了解不同視像軟件是否有虛擬背景，並非所有視像軟件皆有虛擬背景，否則便需要尋找一個適當的地方作面試之用。
- 如面試官需要面試者以PPT或短片分享自己，面試者需了解如何於視像軟件上使用PPT或短片。

其他

- 調校電話及其他響鬧裝置至靜音模式。
- 預先提示家人不要打擾及製造聲響。
- 如對鏡頭有恐懼/抗拒，請預先與家人或朋友練習。
- 準時進入等候室
預早10分鐘，並發個短訊表示你已隨時可以進行面試(如有)。
- 預備面試官可能會詢問的問題及答案。



視像面試技巧

面試前準備及面試過程注意

面試過程注意事項

眼

- 注視電腦鏡頭，保持眼神接觸
- 如已試先準備講稿，切忌過份注視。

耳

- 先聆聽清楚對方的問題，才開始回答。
- 如未能聆聽清楚，有禮地再次詢問該問題。

口

- 經常保持微微笑容。
- 為讓對方清楚聆聽，說話速度要放慢及自然。

鼻

- 利用呼吸冷靜情緒。
- 小心呼吸聲太大被收音。

身體

- 坐姿要端正，切忌搖晃身體。

心

- 萬一遇到任何意外，要保持冷靜，如網絡問題。
- 致電相關機構，表達後備方法(如再次登入)或自己的難處，詢問可否安排下次面試或以電話進行面試，縱使未必能有下次機會，也讓對方留下冷靜有禮的良好印象。

手

- 注意自己的小動作(如撥頭髮或擦鼻子)，雙手盡量平放於枱上。

腳

- 切忌抖腳。



物資準備檢查

電腦

視像鏡頭

喇叭

穩定的WIFI/Lan線

後備電話卡/wifi蛋

耳機

學歷

工作證明

證書

當日衣著

References

Rita, Ng (2020). Video interview有咩要注意？ 8大視像面試技巧、準備及衣着貼士.

<https://hk.jobsdb.com/en-hk/articles/video-interview->

[8%E5%A4%A7%E8%A6%96%E5%83%8F%E9%9D%A2%E8%A9%A6%E6%8A%80%E5%B7%A7/](https://hk.jobsdb.com/en-hk/articles/video-interview-8%E5%A4%A7%E8%A6%96%E5%83%8F%E9%9D%A2%E8%A9%A6%E6%8A%80%E5%B7%A7/)

經一編輯部. 疫情下用Zoom、Skype視像面試要如何發揮水準？ 網上面試Online Interview取勝攻略. EDIGEST.

<https://www.edigest.hk/%e8%81%b7%e5%a0%b4/%e7%96%ab%e6%83%85-zoom-skype->

[%e8%a6%96%e5%83%8f%e9%9d%a2%e8%a9%a6-](https://www.edigest.hk/%e8%81%b7%e5%a0%b4/%e7%96%ab%e6%83%85-zoom-skype-%e8%a6%96%e5%83%8f%e9%9d%a2%e8%a9%a6-)

[%e7%b6%b2%e4%b8%8a%e9%9d%a2%e8%a9%a6-online-interview-%e8%a1%a3%e8%91%97-](https://www.edigest.hk/%e8%81%b7%e5%a0%b4/%e7%96%ab%e6%83%85-zoom-skype-%e8%a6%96%e5%83%8f%e9%9d%a2%e8%a9%a6-%e7%b6%b2%e4%b8%8a%e9%9d%a2%e8%a9%a6-online-interview-%e8%a1%a3%e8%91%97-)

[%e5%8f%96%e5%8b%9d%e6%94%bb%e7%95%a5-](https://www.edigest.hk/%e8%81%b7%e5%a0%b4/%e7%96%ab%e6%83%85-zoom-skype-%e8%a6%96%e5%83%8f%e9%9d%a2%e8%a9%a6-%e7%b6%b2%e4%b8%8a%e9%9d%a2%e8%a9%a6-online-interview-%e8%a1%a3%e8%91%97-%e5%8f%96%e5%8b%9d%e6%94%bb%e7%95%a5-)

[174809/7/](https://www.edigest.hk/%e8%81%b7%e5%a0%b4/%e7%96%ab%e6%83%85-zoom-skype-%e8%a6%96%e5%83%8f%e9%9d%a2%e8%a9%a6-%e7%b6%b2%e4%b8%8a%e9%9d%a2%e8%a9%a6-online-interview-%e8%a1%a3%e8%91%97-%e5%8f%96%e5%8b%9d%e6%94%bb%e7%95%a5-174809/7/)